

幼儿教师心理压力的来源与解决方案

□中燕

幼儿教师心理压力是每所幼儿园师资队伍建设中的一个现实问题,笔者通过调研,对幼儿教师心理压力的来源与解决方案进行了以下几个方面的分析。

幼儿教师心理压力的内涵

心理压力又称心理紧张或心理应激,是机体在内外环境作用下,因客观要求与主体应付能力不平衡所产生的一种适应环境的紧张状态。心理压力过大,会给个体的心理与身体都造成危害,例如晚上难以入睡、白天精神状态不佳,抑或产生严重的焦虑情绪,甚至影响正常工作与生活。

幼儿教师心理压力的成因

1. 繁重的工作造成的压力

幼儿教师的工作可谓是一人扮演着多个角色,可以是“编导”,传统节日、六一儿童节、学校活动等都需要排演节目;可以是“文秘”,要进行教育随笔、家访记录、听课记录、专题计划、班级工作计划、交接班记录、会议记录、学期个人工作总结、学期班级工作总结等数种资料的撰写;还可以是“设计师”,例如幼儿园半日活动设计、教室主题墙设计、区域环境创设、户外体育器械设计等,

此外还有观摩课、说课、教学活动的

设计。

2. 工作内容特殊性造成的压力

幼儿园教师的工作性质有别于大学教师、中学教师、小学教师。首先,体现在保教结合的问题上,幼儿园的

教师不仅要做到传道、授业、解惑,还要对幼儿的饮食、睡眠等日常生活问题加以重视,特别是小班幼儿,保育的比重往往重于保教的比重。其次,幼儿教师在教育方面涉及艺术、科学、语言、健康、社会五大领域,每个领域的知识都需要有所储备。再者,对于幼儿教师,儿童行为观察与分析、家园沟通与合作、通识知识等内容都需要精熟。最后,幼儿教师面对的教育对象是学龄前的孩子,比起其他年龄段的教育对象,在自我保护、人际交往、自理能力等方面都需要引导与帮助。因此,幼儿教师工作性质的特殊性会

给教师带来很大的压力。

3. 来自社会的压力

近几年偶然出现的“虐童”事件,让社会舆论对于幼儿教师这一职业出现了不同的声音,导致幼儿教师的社会地位不高,长此以往就会使幼儿教师产生职业倦怠感。

4. 来自职业本身的压力

一方面,现在的园所在编职工较少,多数教师属于人事代理,除去“五险一金”后每月工资有限,不断增长的物价使幼儿教师压力不断增加;另一方面,幼儿园的评价体系是不同的,每一种评价的侧重点都不同,各种各样的验收、评比、考核、检查等都加大了幼儿教师的工作量。

5. 来自服务对象的因素

目前幼儿家长以90后父母与60后爷爷奶奶为主体,90后的年轻父母不希望孩子输在起跑线上,选择幼儿园的时候要求高,希望孩子

德、智、体、美、劳全面发展,这样对幼儿教师的水准、教学能力、育儿方法、带班水平等要求也高;爷爷奶奶对孙子无原则的溺爱也会给教育工作带来很多阻碍,家园共育难度的增加是造成幼儿教师压力的另一个方面。

解决幼儿教师心理压力的策略

1. 制订科学的分层培训计划,提高幼儿教师工作能力

对教师可以进行新教师培训、青年教师培训、骨干教师培训等。例如新教师可以进行岗前培训(包括规章制度培训、幼儿园一日工作流程培训、意外伤害培训等);青年教师可以进行专业化培训(包括园本教研培训、小课题培训、论文撰写培训等);骨干教师可以进行教学实践与创新方面的培训(包括教材创新培训、新教育理念实践培训、申报省市级课题

培训、园本课程培训等)。帮助不同层次的教师得心应手地开展工作,提高不同层次教师的专业化水平。

2. 帮助幼儿教师进行职业生涯规划

帮助教师梳理自己的职业生涯规划(短期目标与中长期目标),解决因自身职业生涯规划不清楚、对未来的发展不确定而造成的压力。

3. 制订适宜的园所政策

幼儿园要制订适宜的政策,通过进修学习、职称晋升、职务晋升等让一线教师看到园所提供的成长平台,给予教师更广阔的发展空间。

4. 合理增加幼儿教师收入,解决教师生活需求方面的压力

幼儿园可以通过发表论文、教学比赛、基本功比赛、参与省市课题等对教师进行奖励。例如可以按照在幼儿园论文集里发一篇论

文、在期刊上发一篇论文与在核心期刊上发一篇论文的不同进行奖励,既能合理提高教师收入又能激发教师钻研业务的积极性。

5. 关心幼儿教师,解决教师消极情绪造成的压力

幼儿园管理者要关心教师的心理成长,在党支部活动、团支部活动、工会活动中让教师体会到关爱与呵护,体会教师团队间的友谊,使各位教师形成守望相助、良性竞争、携手并进的工作氛围,解决教师职业倦怠感造成的压力。

6. 拉近与家长的距离,解决服务对象造成的压力

家园共育是实现教育目标的有效途径,只有让家长了解幼儿园的园所文化,理解教师的育儿理念与方法,家长才会支持幼儿教师的工作。因此,可以借助家长会、班级微信群、家长开放日、家长学校、节日活动等拉近家长与幼儿园、家长与教师的距离,实现家园共育。

作为幼儿教师很容易出现职业倦怠,幼儿教师要多学习新理念,多阅读相关书籍,走出园门参加培训来充实自己,用平常的心态、愉悦的心情脚踏实地工作,幸福指数将会切实得到提高。

(作者单位:西安石油大学)

新课标下如何上好体育课

□王战备

教育部发布《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称新课标),并于2022年秋季学期开始正式施行。新的体育教育理念将逐步被一线体育教师所理解接纳,并在教学实践中应用。新的目标体系、新的教学理念、新的教材管理形式、新的评价思想,自然,体育教师也感到了新的压力。在此,我谈谈自己的看法。

教育部发布《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称新课标),并于2022年秋季学期开始正式施行。新的体育教育理念将逐步被一线体育教师所理解接纳,并在教学实践中应用。新的目标体系、新的教学理念、新的教材管理形式、新的评价思想,自然,体育教师也感到了新的压力。在此,我谈谈自己的看法。

落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,以中国学生发展核心素养为引领,重视体育与育心、体育与健康教育相融合,充分体现体育课程健身育人的本质特征,引导学生形成健康、安全的意识及良好的生活方式,促进学生身心健康、体魄强健、全面发展。

树立新课标的基本理念

在教学过程中,学生是体育学习的主体,教师是学习活动的组织者和引导者。需明确,教学过程即师生交往共同发展的互动过程。

面向全体学生,落实“教会、勤练、常赛”要求,注重“学、练、赛”一体化教学。坚持课内外有机结合,指导学生学会基本运动技能、体能和专项运动技能,提供更多时间让学生进行充分练习,巩固和运用所学运动知识与技能,并引导学生参与形式多样的展示或比赛。

突出教学目标

通过课程的学习,促进学生喜爱运动,积极主动参与运动;掌握体育与健康知识,增强创新精神和体育实践能力;树立健康观念,形成良好的生活方式;遵守体育道德规范和行为准则,塑造良好的体育品格,发扬体育精神。在教学中,教师要加强学生运动能力、健康行为和体育品德三方面的学科核心素养,培养学

生作为公民在未来发展中应具备的体育与健康的关键能力、必备品质与价值观念,使其形成乐观开朗、积极进取、充满活力的人生态度。

关注结构化知识和技能的学练和比赛

体育学科着力研究学生发展的核心素养,即身体素质、运动能力、健康行为和体育品德在课堂中的落实。2015年,华东师大体育学院季浏教授提出了中国健康体育课程模式,课程必须关注“运动负荷、体能训练、运动技能”三大关键要素。要保证学生每节课的运动密度在75%以上,即在40分钟的体育课中,学生运动时间至少达到30分钟。同时,学生的运动强度应达到平均心率140—160次/分钟。运动技能学习要以活动和比赛为主,强调学、练、赛、评一体化教学,用结构化的

知识和技能解决复杂和真实运动情境中的问题。

用多元化的体育游戏活动吸引学生积极参与

新课标强调采用游戏化、多样化的教学手段和方法,通过不同数量、时间、形式、场景,以及个人与小组间的各种挑战赛等,激发学生的学习兴趣与参与热情,使学生在丰富多彩的乐趣中爱上体育与健康课,真正了解体育、参与体育、享受体育。

多元化的体育游戏活动能够激发学生的运动热情,不同场景的变换也能让学生在游戏比赛中得到锻炼。作为体育教师要充分发挥自身运动项目优势,为学生提供更多特色体育项目。这就需要体育教师在课前做好充分准备,明确教学思路与流程、具体内容与方法等,这样

才能在恰当的时间激发学生运动情境中的问题。

充分发挥学生的评价作用

让学生学会自我评价,是增加其自信心的表现,只有让学生体会到自身的价值,其才能体会到成功的乐趣。学生是活动的主体,让学生参与评价,也是发挥学生主体性的表现之一,这种评价可以是以小团队形式出现,也可以是对个体的评价。

总之,新课程、新理念给我们提出了更新的挑战,在今后的教学中,教师应更新观念、认真钻研、不断探索,才能更好地上好体育课,应该进行全方位学习,以热情、积极的态度投入到工作中,本着“健康第一,快乐体育”的指导思想,以学生为中心,努力上好每一堂课。

(作者单位:陕西省西安市第七十五中学)

「双减」政策下怎样有效设计作业

□董平科

“双减”究竟要减什么?怎么减?怎样有效地设计作业?让课堂真正地减负提质,是我们一线教师需要研究的重要课题。

以育人目标为导向设计作业

教师是“双减”政策最直接的执行者,作为一线教师,首先要转变观念,将“老师怎么教”转变成“学生怎么学”,在课堂上,始终要把学生放在学习的主体地位,要充分发挥学生的主观能动性,调动他们的学习积极性。

作业对于教师来说,是必不可少的重要教学环节,对于学生来说,是教师检验学生对课堂知识是否有所收获的一个有效途径。一个优秀的教师在布置作业上是有讲究的,过程、目标、思想都能在作业中得到体现。作业是学生和教师进行沟通、对话,以及教师对学生评价的重要手段,其中过程性评价比终结性考试评价更重要。“双减”的目的就是要减轻学生校外培训负担和校内作业负担,让学生有更多的空间,让他们的兴趣爱好得到更好的发展,更好地践行“培养什么样的人,怎样培养人,为谁培养人”这一目标。

教学内容与作业相关联

将作业纳入备课环节,课堂上教师要有意识地把解答课后作业的方法作为一个教学内容讲出来,既节约了学生做作业的时间,又提高了作业的准确率。作业在教师的备课中要有明确的体现,作业的布置要根据教学内容进行针对性练习,不布置超标作业和超难度作业,对作业的答案力争做到准确,让学生养成严谨学习语文知识的良好习惯。

作业要符合学生实际

在作业布置上可以进行大胆创新,采用分层布置的方法,将同一天的作业分为A、B两类,学生可以根据自己的兴趣爱好选择其中一类完成。作业内容尽量做到少而精,减少重复机械的抄写,把大量的时间留给学生去思考、去阅读、去讨论,让他们的思维活起来,让课堂活起来。比如学了《草原》这一课,以前大多数教师布置的作业都是让学生背诵课文第一段,并默写出课文第一段,抄写生字并组词,我给学布置的作业是:喜欢旅游的学生以导游的口吻对草原美景写一段导游词,要写出草原特有的风景,让别人听了有无限向往之情;喜欢画画的学生根据第一自然段的描写,画一幅草原风光图;热爱书法的学生可以书写“蒙汉情深何忍别,天涯碧草话斜阳”来表达对民族团结的情感。这样一来,所有的学生都有了自己喜欢的作业,都能够积极地展示自己的才华,既提高了学生的作业兴趣,又把自己最优秀的一面展示了出来。

各科作业统筹协调

在一天的作业安排中,班主任要做好协调工作,总体设计要保持科学合理的框架内,各科之间互相协调、统筹安排,既要合理还要合规。我们通常是这样的,每天的作业公示栏按时放在讲桌上,科任教师上完课就把作业写在公示栏内,里面有作业内容和作业时长两项,班主任根据各科布置的作业量和时长,有效调控,各科作业总时长不能超过一小时。这样既控制了作业量,又避免了各科作业都多而无法完成的现象。

“双减”是关系到国家未来和前途的重大民生政策,我们是这项政策的执行者,必须深入政策、宽里、严里和远里去。我们必须做到减负不减质,这样才能把“双减”工作真正落到实处。

(作者单位:陕西省镇巴县渔渡镇中心小学)

优化美术教学方法 促进学生全面发展

□李艳妮

传统的美术教学中,教师的教学方法单一,缺乏生机和多样性,导致学生的积极性无法调动,影响了课堂教学的质量。随着新课改的深入推进,美术教师需要更新观念,从培养学生美术学科核心素养的角度出发,优化教学方法,创新教学策略。

融入游戏教学 培养学生的艺术表现素养

游戏可以激发学生的学习兴趣,满足他们爱玩、好动的心理需求,进而使课堂妙趣横生,生机勃勃。如在《蚂蚁搬家》一课中,为了让学生便于理解蚂蚁搬家的各种动作,我设计了表演游戏,让学生扮演小蚂蚁,表演背、抬、拉、推、滚等各种动作。只有将枯燥的理论知识演化成生动的小故事,让教学环节过渡得毫无雕饰做作之感,使学生在有意与无意间学到知识。

激发情感共鸣 培养学生的审美判断素养

审美判断不仅是视觉的体

验,更是情感的体验。学生只有有了体验和情感的参与,才能真正培养其审美能力。所以我们在培养学生的审美判断时,可以调动学生的感官激发学生情感。如在《开展疫情防控》教学中,让学生观看人类健康和环境遭到新冠病毒危害的图片,成功地渲染疫情形势的严峻气氛,激发学生对作品产生情感共鸣。在教学中,融入审美判断,探索有利于培养学生审美判断能力的教学手段,才能在教学中发挥出美术教学的真正作用。

学科知识融合 培养学生的文化理解素养

美术新课程标准强调,要以学科融合的教学方式进行课堂教学改革,以突破教学的重点和难点。小学美术欣赏教学中,可以将其他学科的相关知识融入

作品欣赏,用以突破教学的重点。如将语文学科中的优美诗词与美术教学中的形象、色彩等进行有机融合,能帮助学生理解美术作品的意境,在丰富学生想象力的同时,培养和提高学生的艺术文化理解能力。如在《青花瓷》一课的教学中,我引用清代龚轼的《陶歌》“白釉青花一火成,花从釉里透分明……”这首古诗,将美术欣赏教学与语文学科优美的古诗有机融合,在教学中注重学生对艺术文化理解的兴趣,促使其能够积极、主动地寻找和感受美术文化内涵及其独特的艺术魅力。

巧用美术媒材 培养学生的创意实践素养

在美术教学中,应挖掘美术新媒材,以新媒材激发学生实践兴趣,拓展教学新思路。学生天生具有好奇心,喜欢新颖、新鲜

的事物。我根据美术教材的内容与学生年龄特点,在美术的学习用具媒材方面大胆尝试让学生使用空白纸盘、油性马克笔、丙烯颜料、超轻黏土等进行图案设计、美化和装饰。学生面对着全新的美术媒材,个个都显得兴奋异常,跃跃欲试。在《手绘纸盘》教学中,为了培养学生的求异思维,我启发学生进行联想,让学生用自己喜欢的媒材制作出了不同的动物图案、风景、人物等创意纸盘作品。

总之,在新课程的背景下,应及时响应课程改革的要求,将单一传授美术教学技能的模式转向对学生核心素养的培育。通过多种途径,因材施教开展特色课程,提升学生的美术学科核心素养,进而更好地促进学生全面发展。

(作者单位:陕西省合阳县城关小学)

在深度思考中提升教师的核心素养

□殷卫红

语文教师的深度思考能力,应着重体现在对所教文本解读方面,这就要求教师在备课时要学会思考,向文本提问、向自己提问、向学生提问。同时,深入思考和研究课标,也是教师提升自身素养必须要具备的能力。教师日常的教学活动是在各种教育教学观念的引导下进行的,无论面对怎样的新观念,我们都应该时刻警醒,保持独立的能够深度思考的能力。当下,各种教育教学流派令人眼花缭乱,教师只有静下心来,才有可能直达事物本质,才会由表及里,层层深入,去伪存真,从而把握语文教学的关键所在,更好地在日常教学工作中体现新课标理念。

语文教师深度思考的能力,着重体现在对所教文本解读方

面。这就要求教师在备课的时候,要像海绵那样吸取相关的知识和信息,才会在备课、上课、反思等各个环节提出一个又一个的问题,才能在课堂上游刃有余地引领学生,把学生的思维和思考一点点引向深处。

在备课中,常常看到有些语文教师备一课,算一课。这样不肯动脑筋的备课,我想是很难备好课的。有些教师上课讲得随意,有些教师上课花样多,程序多,自以为是个性、是创新,其实都是缺乏对教材深入学习与思考的表现。每个教师都必须对整个课程内容目标做到心中有数。不管是备一个单元,还是备一课,教师都必须先了解这一单元或一课在整个年级、学段以及小学课程中的“点位”。所以我认为,每一位

教师还应该认真学习,仔细研究新课程标准才行。九年义务教育阶段的课标对每一个学段的教学目标和内容都有细致明确的表述,例如对小学阶段的识字和写字、阅读、写作、口语交际以及综合性学习这五个方面,每一个学段要达到什么目标,都是有要求的。

语文教学也是有规律的。教师在对课标的认真学习研究的过程中,一定要注重提升自身的核心素养。结合课标科学合理地对课标进行解读,应当严谨、自然、实在一点。要根据课标,把相关教学内容细化成适合学生情况的训练点。比如关于阅读教学,教师应深入思考,究竟应当给予学生怎样的方法指导?这可以说是教师在每一节语文课上都会遇到的现实问

题。教师要针对不同学段的学生给予不同的指导,结合课标,深入地进行整体思考、计划。

我在教学中常常看到,一些教师总是依赖现成的教案、课件,往往是拿来就用,缺乏对课文的细读和深入的研究,导致上课的时候较为随意,训练点不扎实,指导不到位。如果教师自己不思考,不能结合自己的教学个性与学生的学情特点,图方便,就会在思想上放松自己对专业上的要求,容易惯于思维,懒惰教学,这样如何才能做到守正创新?教师只有切实思考备课的各个环节怎样对接课标,在课堂上加强对学生学习方法的指导和训练,才能真正做到既提升了学生的语文学习能力,又提升了教师自己的专业素养,同时也会更好地

提升自身的深度思考能力。

现在还有一种普遍现象,就是有些教师离了多媒体上不了课,对多媒体课件使用不加思考,照单全用。这样做对教师在课堂上生成性的、随机性的师生互动必将带来不良影响。所以教师一定要在思维上保持积极进取的态度,不断增强思考能力,避免思维懒惰。

教师要提升自身的核心素养,就需要不断地进行深度思考,而提高深度思考能力的核心在于教师提升文本解读的能力。除此之外,深入思考和研究“课标”,也是教师提升素养必须要具备的能力,只有这样,教师的整体教学水平才能够不断提升。

(作者单位:陕西省西安市大雁塔小学)